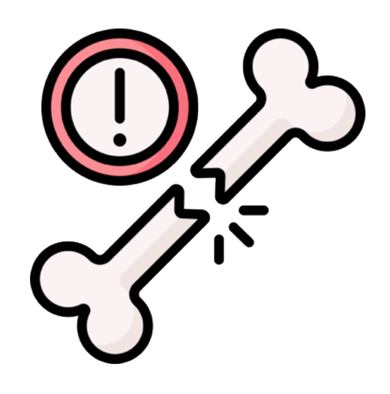
ما هو مرض الكساح؟

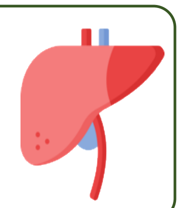
هو نقص في امتصاص فيتامين (د)، مما يسبب نقص الكالسيوم والفوسفات، الذي يؤدي إلى لين وضعف في العظام ونتيجة لذلك تصبح الغدة المجاورة للغدة الدرقية مفرطة النشاط.



ما هي أسباب الإصابة بمرض الكساح؟



عدم التعرض الكافي لأشعة الشمس، وعدم تناول أطعمة تحتوي على فيتامين (د).



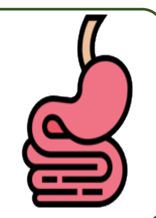
الإصابة بأمراض الكلى والكبد، مثل: تليف الكبد.



أسباب وراثية.



استخدام بعض الأدوية مثل بعض أدوية علاج الصرع (الفينويتينphenytoin).



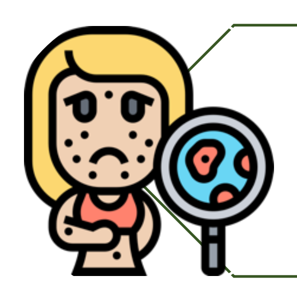
عندما يحدث تعسر في الامتصاص في المعدة والأمعاء لأسباب عديدة مثل: استئصال الأمعاء، مرض البنكرياس المزمن، والتليف الكيسي.

من هم الفئة الأكثر عرضة للإصابة بمرض الكساح؟

الأطفال هم أكثر الفئات المعرضة لمرض الكساح، وخصوصًا:



الأطفال الذين لا يتعرضون لأشعة الشمس.



الأطفال المصابين بحساسية اللاكتوز.



عند نقص فيتامين (د) اثناء الحمل لدى الأم.

ما هي أعراض الإصابة بمرض الكساح بالنسبة للأطفال؟

هنالك عدة أعراض لإثبات الإصابة بمرض الكساح عند الأطفال، ومن أهمها ليونة في عظام الجمجمة وتأخر في غلق اليافوخ، ونتيجة لعدم امتصاص الجسم لفيتامين (د) سيحدث نقص في الكالسيوم والفوسفات مما يؤدي إلى تشوه في العظام خصوصًا الساقين والركبتين بالإضافة إلى تشوهات في الأسنان، ومن أعراض الإصابة أيضًا حدوث تورمات وآلام في المفاصل، تأخر أو تمايل في المشي، اختلال في النمو، الصعوبة في اكتساب الوزن وقصر في القامة.



ماهي عوامل الخطر للإصابة بمرض الكساح؟

التقدم في السن





البشرة الداكنة

الحمية النباتية







الحمل

السمنة





شرب الكحول

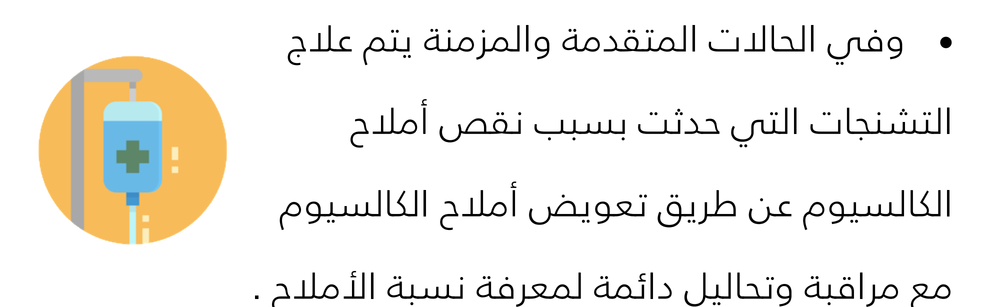
الاكتفاء بالرضاعة الطبيعية
فقط بعد سن (٦) شهور



كيف يمكن علاج مرض الكساح؟

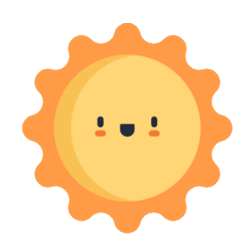
يتم علاج مرض الكساح على حسب الحالة:

- إذا كانت الحالة بسيطة مثل نقص فيتامين (د) بسبب سوء التغذية أو بسبب عدم التعرض الكافي لأشعة الشمس فيمكن علاجها عن طريق تناول فيتامين (د) عن طريق أقراص دوائية تصرف حسب طلب الطبيب ثم تحسين النظام الغذائي والحرص على تناول أطعمة تحتوي على فيتامين (د)، والتعرض الكافي لأشعة الشمس.



- وفي الحالات المتقدمة والمزمنة يتم علاج التشنجات التي حدثت بسبب نقص أملاح الكالسيوم عن طريق تعويض أملاح الكالسيوم مع مراقبة وتحاليل دائمة لمعرفة نسبة الأملاح .

ما هي طريقة الوقاية من مرض الكساح؟



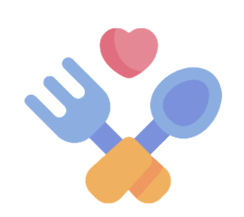
أولًا: التعرض لأشعة الشمس بشكل معتدل وكافي، وفي أوقات مناسبة مثل أول النهار وآخر النهار.



ثانيًا: تناول أغذية تحتوي على فيتامين (د) بكميات كافية مثل الحليب والألبان والأسماك.



ثالثًا: لتفادي الإصابة بمرض الكساح يفضل أخذ فيتامينات خلال الحمل.



رابعًا: يفضل البدء بالغذاء الإضافي للطفل عند العمر المحدد وعدم الإكتفاء بالرضاعة الطبيعية.